

DAY 1

ネガティブ思考でもハッピーな人生になる

- ・ どうせわたしには無理と決めつける日々にはサヨナラ……………14
- ・ 潜在意識を味方につけ、今度こそ人生を120パーセント楽しむ……………15

- ・ 【WORK】自分を褒めて、自分を認める……………19

DAY 2

人前に出るのが楽しくなる外見になる

- ・ 鏡を見てブサイクと思う日々にはサヨナラ……………26
- ・ 脳内イメージのチカラで、思い通りの外見になる……………27
- ・ 【WORK】ファッション誌を切り抜いて、ノートに貼る……………31

DAY
3

ネバー・ギブ・アップ！ ドリームズ・カム・トゥルー

35

・ 人生の先が見えてしまって、つまらない日々にサヨナラ

36

・ あなたの脳に夢の案内図をセットする

37

・ **【WORK】** ドリームマップを作る

40

DAY
4

世界の中心で幸せを叫ぶ

45

・ 隣の芝生は青いと妄想する日々にサヨナラ

46

・ 幸せも不幸もすべてあなたが決めている

47

・ **【WORK】** 今、あなたに「ある」幸せにフォーカスする

52

DAY
5

人間関係のストレスを手放す

- ・ どうでもいい人のせいで、自分を嫌いになりそうな日々にサヨナラ 56
- ・ 友達100人でき 58

・ 【WORK】 付き合う人を自分で選ぶ 61

DAY
6

自立した子どもに育てる

- ・ 我が子が言うことを聞かず、イライラする日々にサヨナラ 66

- ・ 2歳児にも大人と同じように説明する 69

・ 【WORK】 お小遣い契約書を子どもと結ぶ 72

DAY
7

健康＋ナイスバディを手に入れる

- ・年齢を感じる体力と体形にガッカリする日々にサヨナラ……………76
- ・年齢マイナス10歳になって周りをビックリさせる……………77
- 【WORK】肩甲骨のストレッチをする……………79

DAY
8

大人の自由時間を楽しむ

- ・「時間がない」が口癖の日々にサヨナラ……………86
- ・時間は作るものではない、見つけるものだ……………87
- 【WORK】簡単に自由な時間をコントロールする……………90

DAY
9

お金に愛される人になる

- ・ 10円を節約する日々にサヨナラ……………98
- ・ お金の法則を100パーセント理解する……………99
- ・ 【WORK】 お金と相思相愛になる……………104

DAY
10

我慢せずに自分の好きなものを買う

- ・ 教育費と住宅ローンで、やりたいことができないうちにサヨナラ……………110
- ・ 出ていくななら入れればいい。シンプル・イズ・ベストのマナー術……………111
- ・ 【WORK】 あなたに合った収入源は何かを考える……………113

DAY
11

すっきり片付いた部屋で優雅にお茶を飲む

・ いらぬ物を収納という言葉でごまかす日々にはサヨナラ

・ 断つ×捨てる×離れる⇨快適ライフ

・ 【WORK】 イメージは片付けの原動力。ゴキゲンな場所に変える

123 120 118

117

DAY
12

わたしの人生、超たのしい！ と胸を張って言う

・ 漠然とした不安を感じる日々にはサヨナラ

・ 10年後の未来は自分が創る

・ 【WORK】 人生を充実させる4Cの公式を使ってみる

131 130 128

127

DAY
13

人生で一番やりたいことがわかる

- ・ やりたいことが多すぎて、何から手をつけていいかわからない日々にサヨナラ
- ・ 「死」は「生」を感じる事ができるスイッチ

- ・ 【WORK】 余命1年だとしてしたら何をするかを決める

143 141 140

139

DAY
14

雨をやませるぐらい運のいい人になる

- ・ 努力しても叶わないとあきらめムードの日々にサヨナラ
- ・ 引き寄せの法則は間違いなく存在する
- ・ 【WORK】 寝る前に感謝の気持ちで心を満たす

153 151 150

149

おわりに

158